

د. مارجي توماس

Margy Thomas, Ph.D.

Tips For Finishing Your Postgraduate Studies Quickly

نصائح لإنهاء دراساتك العليا بشكل أسرع

OVER
100
TIPS



ترجمة و مراجعة

أحمد صابر حسن
عدنان مأمون القادري

2019

مركز كاي للنشر

إن مطبوعات (مركز كاي للنشر) تهدف إلى:

- تبني نشر مؤلفات علوم الاقتصاد الإسلامي في السوق العالمي؛ لتصبح متاحة للباحثين والمشتغلين في المجالين البحثي والتطبيقي على شكل كتاب إلكتروني مجاني.
 - توفير جميع المناهج الاقتصادية للطلاب والباحثين بصيغة إسلامية متينة.
 - أن النشر الإلكتروني يعتبر أكثر فائدة من النشر الورقي.
 - أن استخدام الورق مسيء للبيئة، ومنهك لمواردها.
- والله من وراء القصد.

لاستعراض مطبوعات KIE وتحميلها والتواصل:
<https://kantakji.com>

لزيارة جامعة كاي www.kie.university

قبل أن تبدأ

ملاحظة: تم نقل النص الأصلي لنصائح د. مارجي توماس (بالإنكليزية) لمن يحب قراءتها ،
وقد ترجمناه ثم اختصرنا ؛ أضفنا ؛ عدلنا عليه من وجهة نظر المترجمين.

Tips for Finishing Your Ph.D. Quickly	نصائح لإنهاء الدراسات العليا بشكل أسرع
<ul style="list-style-type: none"> • A list of suggestions to help you overcome various physical, intellectual, and emotional hurdles to degree completion: 	<ul style="list-style-type: none"> • هذه قائمة من الاقتراحات لمساعدتكم في التغلب على مختلف الصعوبات التي تواجهكم أثناء دراسة الماجستير أو الدكتوراه :
<p>While in coursework, start early on your papers. You'll ultimately achieve a better project relative to the time you invest. The better-written and more intentional your work is early in the program, the richer pool you'll have to draw from in developing your dissertation. To keep yourself on a writing schedule for large projects, you might try an automated deadline calendar such as the one offered by Baylor University Libraries: http://planner.bulibtools.net/.</p>	<p>أثناء دراستك إبدأ فوراً بالأبحاث المطلوبة منك. في النهاية ستنجز مشروعاً أفضل مقارنة بالوقت الذي تستثمر فيه ، المشروع الأفضل الذي تبدأه مبكراً هو مصدر ثري سيفيدك عند إعداد رسالتك/ أطروحتك ، وسيجعلك تخطط للمشاريع بشكل أفضل. عليك وضع جدول زمني لإنجاز مشروع ما ، وهناك تطبيقات/ مواقع تساعد في عمل تقويم زمني Auto Deadline Calendar مثل: http://planner.bulibtools.net/</p>
<p>Experiment with structure. Many writing coaches (Paul J. Silvia, among others) recommend creating a rigid writing schedule and spending some time every day writing. While I personally prefer a more flexible schedule, I believe everyone should try the rigid-schedule thing before opting for a more flexible plan.</p>	<p>تجربة هيكل (نموذج) : يوصي المختصون (Paul J. Silvia ، وآخرون) بإنشاء جدول زمني ثابت (صارم) للكتابة وقضاء بعض الوقت كل يوم في الكتابة. لكن أنا شخصياً أفضل جدول زمني أكثر مرونة ، أعتقد أنه يجب على كل شخص تجربة الجدول المحدد (صارم) قبل اختيار خطة أكثر مرونة.</p>
<p>Learn to super-skim. My blog post describes in detail how to do this. Actually, by the time you read this, maybe there will be a speed-reading app to make reading even more efficient than my super-skimming strategies.</p>	<p>تعلم كيف تقرأ بسرعة : تعلم استراتيجيات القراءة السريعة ومهاراتها. اقرأ بذكاء وليس بجهد ، القراءة تتحسن بالممارسة.</p>
<p>If your library allows, order your library books to be delivered to your office or to the circulation desk, rather than spending hours in the stacks searching for books yourself.</p>	<p>مكتبة الجامعة : ستحتاج إلى استعارة مصادر ومراجع ورسائل جامعية ... الخ لا تضع الوقت في البحث والنظر في ممرات المكتبة بل استعن بحاسوب المكتبة و بموظف المكتبة لإيجاد ما تريده واستلامه بسرعة.</p>
<p>Don't take detailed notes on a source until you know you'll be working closely with the source. When inserting direct quotations into your notes, copy and paste the quotations from an online version of the source if possible, rather than typing them out.</p>	<p>لا تكتب ملاحظات ومعلومات مفصلة عن مصدر ما حتى تعرف أنك ستعمل به مباشرة. عند إدراج اقتباسات مباشرة : انسخ الاقتباسات من مصدر حاسوبي/ عبر الإنترنت (إن أمكن) ثم الصقها في مستندك بدلاً من كتابتها.</p>

<p>Avoid checking out mass quantities of library books that you won't end up needing.</p> <p>Either rent a library carrel, or spend quality time in the library aisles sorting the books before you decide which ones to check out. Use your phone to take photos of books' copyright pages and of key passages. This will be much quicker than using the library's scanner or copier, or writing notes by hand.</p>	<p>تجنب تصفُّح كتب كثيرة معاً وربما لن تحتاجها في النهاية. اقض وقتاً جيداً في المكتبة لفرز الكتب قبل أن تختار بعضها لاستعارتها.</p> <p>استخدم هاتفك لالتقاط صور لصفحات حقوق الطبع والنشر للكتب ومقاطع رئيسية فهذا أسرع بكثير من استخدام الماسح الضوئي أو النسخة أو كتابة الملاحظات باليد.</p>
<p>Check the Survey of Earned Doctorates for the average time-to-degree in your field, and find the numbers for your own university as well. Your goal is to get as close to the average as possible, or beat it.</p>	<p>معدل مدة الدراسة (ماجستير، دكتوراه، ..): اطلع على متوسط مدة دراسة الخريجين السابقين في مجالك، اجعل هدفك أن تتخرج بنفس المتوسط أو أقل منه.</p>
<p>Know your degree program requirements.</p> <p>Make a list, and check each requirement off as you complete it. Pay attention to which items can only be done at set times or rare intervals. Also, pay attention to changes in degree program requirements.</p>	<p>تعرف على متطلبات دراستك الملتحق بها، قم بعمل قائمة بها، ثم ضع إشارة <input checked="" type="checkbox"/> لكل متطلب عند إكماله.</p> <p>انتبه إلى العناصر التي لا يمكن تنفيذها إلا في أوقات محددة أو فترات حصرية.</p>
<p>Find an efficient note-taking system that you can sync across all your devices. Evernote is a classic; you can type notes directly into it and attach various kinds of files. Evernote works equally well for lesson plans (if you teach) and for dissertation research.</p>	<p>استخدم تطبيقاً لتدوين ملاحظاتك وأفكارك ويمكنك مزامنته في جميع أجهزتك.</p> <p>مثل برنامج (إيفرنوت Evernote)، يمكنك الكتابة مباشرة فيه وإرفاق الملفات.</p>
<p>Choose an advisor who has a reputation for being helpful.</p> <p>This article comes out of the UK, but most of it applies in US doctoral programs as well. Your advisor must be capable, competent, and have your best interests at heart.</p>	<p>اختر مشرف أكاديمي: ذو كفاءة وسمعة ممتازة، ذلك سيفيدك جداً ويسهل عليك.</p> <p>مشرف مختص بنفس موضوعك.</p>
<p>Keep on top of paperwork.</p> <p>A doctoral program requires you to file an unimaginable quantity of forms. One missed form can delay a graduation requirement, or graduation itself. Make a list of all the forms you'll have to submit between now and graduation. Better yet, make friends with your department's office manager.</p>	<p>حافظ جيداً على أوراقك ونماذجك.</p> <p>تتطلب دراساتك العليا منك تقديم كمية كبيرة من النماذج. فقدك لأحد النماذج قد يؤدي إلى تدني درجتك أو تأخير متطلب تخرجك أو التخرج نفسه. قم بعمل قائمة بجميع النماذج التي يتعين عليك تقديمها من الآن وحتى التخرج. ويفضل أن تبني صداقات مع إدارة قسمك.</p>
<p>Track your time with Toggl or with the stopwatch on your phone. Stop the clock when you stop working to chat with a friend, run to the restroom, or hop on Facebook. Don't stop working for the day till you've hit your quota. You might also try the Pomodoro time management technique.</p>	<p>استثمر وتتبع وقتك.</p> <p>استخدم أدوات الساعة في هاتفك، حمل تطبيقات تنظيم الوقت المفيدة.</p> <p>لا تتوقف عن العمل في اليوم حتى تنهي حصته من المهام. ضع موعداً لإنهاء كل مهمة واضبط المنبه قبل انتهاء المهمة بـ 10 دقائق.</p>
<p>Use every minute of your day.</p> <p>When doing a mindless task like walking the dog or waiting in line at the grocery store, let your mind work on whatever problem you're trying to solve that day. Or at the very least, think about how to structure your work for the rest of the day or week.</p>	<p>استغل كل دقيقة من يومك.</p> <p>عند المشي، الانتظار، في المواصلات ... دع عقلك يفكر بأي مشكلة تحاول حلها في ذلك اليوم، أو على الأقل فكر في كيفية تنظيم عملك لبقية اليوم أو الأسبوع.</p>

<p>Consider how much time you spend on the various tasks involved in writing. Which part of the process is the greatest time-sucker for you? Topic generation, organization of a draft, or polishing and clarifying what you've written? Find a writing partner, writing consultant, coach, or editor to help you with that part of the process.</p>	<p>انظر في مقدار الوقت الذي تقضيه في المهام المختلفة في الكتابة. حدد: أي جزء من العملية هو أكبر مستهلك للوقت بالنسبة لك؟ إيجاد عنوان أم تنظيم مسودة أم تحسين وتوضيح ما كتبت ، أم ... ؟ ابحث عن شريك كتابة أو مستشار كتابة أو مدرب أو محرر لمساعدتك بذلك الجزء.</p>
<p>Avoid "busy sloth" – unproductive activities that you focus on in order to mask the fact that you're not working on the tasks that matter most. Eighteenth-century essayist Samuel Johnson said it best: "Not only in the slumber of sloth, but in the dissipation of ill-directed industry, is the shortness of life generally forgotten."</p>	<p>تجنب التشاغل "busy sloth" أو "المهام غير المثمرة" التي تركز عليها لتخفي حقيقة أنك تؤجل المهام الأكثر أهمية. يقول صموئيل جونسون: "ليس فقط في نوم الكسل ، أيضاً في الأنشطة الاعتيادية ، يتم نسيان قصر الوقت". حسب قانون باريتو: الأعمال المهمة تأخذ وقتاً قليلاً أما الصغائر تلتهم الوقت. تعلم كيف تؤجل الأقل أهمية، راجع جدولك وأعد ترتيبه ثم ابدأ بالأهم.</p>
<p>Use the best hours of your day for your creative work. I find that I'm most energized and creative for the first few hours of the workday, and then again after dark. I save my most tedious tasks for late afternoon, when I'm best able to plow through mindless tasks.</p>	<p>استغل أفضل ساعات يومك لعملك الإبداعي. أجد أنني أكثر نشاطاً وإبداعاً في الساعات الصباحية الأولى ، وأيضاً بعد حلول الظلام. بينما اترك المهام المضجرة/ الغير ذهنية لوقت العصر.</p>
<p>Spend time in environments that energize you. For me, that means natural light and the presence of other busy human beings. For you, maybe it means a cave that is lit dimly with gas lamps and is free of the cacophony of humanity. Do what works for you.</p>	<p>اقض وقتاً في بيئات تنشطك وتملؤك بالحيوية. ضوء طبيعي ، لاضجيج ، ضوء خافت ، طبيعة خلابة ، مقهى قراءة ، حديقة ،...</p>
<p>Rest is productive. Your brain needs time not actively focusing on work. Nap, walk your dog, hang out at the pub. Just not too much.</p>	<p>خصص فترات للراحة (بريك) بين المهام في يومك. يحتاج عقلك إلى استراحات تنسى فيها عملك: قيلولة ، هواء طلق ، مقهى ، عصير منعش ، ... وفترات محددة.</p>
<p>Take power naps. In grad school, I kept a fleece blanket in my office so that when my energy was really flagging, I could curl up under my desk for a 10-minute snooze. If a student catches you, just pretend that your behavior is perfectly normal, and your student will assume it is.</p>	<p>خذ قيلولة. عندما تشعر بالضعف ، خذ غفوة لمدة 10 دقائق لتصبح أكثر فعالية.</p>
<p>Don't get too comfortable. Some of the people who take the longest to finish their Ph.D.s are those who have the coziest friend groups, the most patient domestic partners, and/or the slushiest slush funds. These things are great and all, but if they're keeping you from making steady progress toward your Ph.D., you need to introduce some discomfort into your life. Promise your friends you'll pay them each \$50 for every additional semester you take to finish your dissertation. Promise your partner that, for every year you spend in grad school, he or she can have an extra puppy/solo vacation/fill-in-blank-here.</p>	<p>لا تبحث عن الاستجمام والتسلية والصدقات لأنها تستغرق وقتاً أطول لإنهاء درجتك. ذلك رائع ولكن قد يعيق من إحراز تقدم مهامك. حاول أن تتخرج بسرعة (وقت أقل ، جهد أقل ، مال أقل).</p>

<p>Don't let Incompletes pile up. Take them only if necessary (say, if you have a serious illness), and get rid of them ASAP. Nothing's more annoying than having to put off your doctoral exams for months while you wait for your professor to return from sabbatical so you can turn in the paper for that one class you were supposed to have finished two years ago.</p>	<p>لا تدع المهام الغير مكتملة تتراكم. لا تؤجل امتحاناتك أبداً إلا إذا أصبت بمرض حرج. أستاذك قد يأخذ إجازة ، فتتأخر بانتظاره لشهور.</p>
<p>Think about your research discipline in the midst of your daily life. You never know when fresh insights for your research will occur to you while chopping onions for dinner or reading your child a bedtime story. Remember the story of Archimedes' realization about the volume of water, which occurred to him while he was in the bathtub? Well, it could happen to you too. In a more recent example, a modern-day philosopher's conscious daily experience of her discipline led her to write to a fascinating book.</p>	<p>فكر في موضوع بحثك في خضم حياتك اليومية. لا تعرف متى سيخطر لك رؤى جديدة لبحثك. تذكر قصة إدراك أرخميدس لحجم الماء الذي حدث له أثناء وجوده في حوض الحمام ، حسناً ، يمكن أن يحدث لك أيضاً.</p>
<p>Work in your optimal sound environment, whether that means light classical music, noise-canceling headphones, or white noise. My preference is to work with brown noise from my 99-cent SimplyNoise app.</p>	<p>أجواء مريحة : اعمل في بيئة مثالية لك : موسيقى كلاسيكية هادئة ، سماعات (noise-canceling) ، white noise .</p>
<p>Try a Standing Desk, or better yet a Walking Desk, to keep your blood flowing while you work.</p>	<p>تنقل للحفاظ على تدفق دمك أثناء عملك: حرك جسدك من حين لآخر.</p>
<p>Use school supplies you enjoy. Your folders, pens, etc. should be in colors that inspire you.</p>	<p>استخدم قرطاسية ممتعة. يجب أن تكون المجلدات والأقلام و الدفاتر وغيرها بألوان وصور تلهمك.</p>
<p>Work in a blue room. Disgraced science writer Jonah Lehrer said that people are most creative in rooms with blue walls. Sure, his assertion was based on a misinterpretation of a single study. But I wrote most of my dissertation in a room with ocean-blue walls, so I have a sentimental allegiance to this factoid. If you have \$25 for a can of blue paint, and you feel like looking away from a computer screen for a few hours, it wouldn't hurt to try.</p>	<p>اعمل في غرفة زرقاء : Jonah Lehrer يقول : إن الأشخاص أكثر إبداعاً في الغرف ذات الجدران الزرقاء. بالتأكيد ، كلامه مبني على تفسير خاطئ لدراسة واحدة. لكنني كتبت معظم بحثي في غرفة ذات جدران بلون المحيط الأزرق ، لذلك لدي ولاء عاطفي لهذا الواقع. إذا كان لديك 25 دولارًا لشراء علبة طلاء أزرق ، وترغب في النظر بعيداً عن الكمبيوتر لعدة ساعات ، فلن يضر ذلك.</p>
<p>Find your body's ideal sleep/caffeine formula. The goal is to maximize your waking hours by sleeping no more than necessary, but still sleeping enough that your waking hours are productive. Sufficient sleep is necessary for memory formation, so don't go crazy with the all-nighters.</p>	<p>ابحث عن وصفة النوم/الكافيين المثالية لجسمك. بهدف زيادة ساعات الاستيقاظ ، ولكن مع النوم بما يكفي لتكون ساعات الاستيقاظ مثمرة أكثر. النوم الكافي ضروري لذاكركت.</p>
<p>Trim the fat from your schedule. A lifelong insomniac, I once realized that I spent too much time lying in bed trying to fall asleep. I made a rule that if I wasn't asleep within an hour of going to bed, I'd get up and get to work. I later learned from this podcast that the findings of sleep scientists back up my practice.</p>	<p>تقليل الضغوط: اختصر الأعمال الغير مهمة من جدولك. دع أرقك ، إذا لم تنم في سريرك سريعاً قم واصل عملك.</p>
<p>Designate a blog, Pinterest board, or notebook to store</p>	<p>أبقِ ذهنك ومكتبك خالٍ ومرتب للتركيز على بحثك.</p>

<p>all the insights, quotations, etc. that won't make it into your dissertation.</p> <p>Keep your mind and desk clear, so to speak, to focus on the project that's required for graduation. Those other rabbit trails will still be waiting for you when you're a Doctor.</p>	<p>دون في دفتر ملاحظات جميع الأفكار الغير متعلقة ببحثك.</p>
<p>Right before bed, turn your mind to the hardest unsolved problem or the most perplexing text that you encountered that day. Think about the problem as you lay in bed falling asleep. When you wake up, you may have greater clarity. (Warning: this technique can also lead to insomnia, so it works best if you go to bed a little earlier than necessary.)</p>	<p>قبل النوم مباشرة ، فكر في أصعب مشكلة لم تحل أو في فقرة محيرة واجهتها في ذلك اليوم.</p> <p>فكر وأنت مستلقي على فراشك، عندما تستيقظ قد يكون لديك وضوح أكبر.</p> <p>(احذر: قد يؤدي هذا أيضًا إلى الأرق، لذا يفضل أن تذهب للفراش فقط عندما تنعس)</p>
<p>Put motivational quotations on your bathroom mirror.</p> <p>Among my favorites: "Boldness has genius, power, and magic in it" (Goethe); "There is only one way to avoid criticism: Do nothing, say nothing, and be nothing" (Aristotle); "Go confidently in the direction of your dreams. Live the life you have imagined" (Thoreau); "Strive not to be a success, but rather to be of value" (Einstein).</p>	<p>ضع اقتباسات تحفيزية على مرآتك.</p> <p>من بين ما أفضله: " الجرأة لديها العبقرية والقوة والسحر" (غوته) - " لا يوجد سوى طريقة واحدة لتجنب النقد: لا تفعل شيئاً ، لا تقل شيئاً ، ولا تكن شيئاً " (أرسطو) - " اذهب بثقة في اتجاه أحلامك، عش الحياة التي تخيلتها" (ثورو) - " لا تحاول أن تكون ناجحاً ، بل أن تكون ذا قيمة" (آينشتاين).</p>
<p>Keep an organized spot at home where you can get work done in spare moments.</p> <p>Even if you work in the office or on campus most of the day, you can get in a half hour of work over your morning cereal and another hour after your family members, roommates, or pets are in bed.</p>	<p>خصص وحافظ على مكان مرتب تنجز بها مهامك في أوقات فراغك (في: المنزل/المكتب/ الجامعة).</p> <p>اتبع مبدأ: أعد كل شيء إلى مكانه.</p>
<p>Find what motivates you.</p> <p>According to this TED Talk about what motivates us at work, we may be more productive and focused when we (a) "see the fruits of our labor," (b) "know that our work helps others," (c) "receive positive reinforcement about our abilities," and (d) view "images that trigger positive emotions." Translation: take time to admire the pages you have already written and the papers you have already published, keep a file of all the emails and cards in which your students thank you for inspiring and educating them, assign your loved ones the responsibility of reminding you what your strengths and talents are, and keep photos of said loved ones on your desk.</p>	<p>ابحث عما يحفزك.</p> <p>وفقاً لـ this TED Talk حول ما يحفزنا في العمل ، فقد نكون أكثر إنتاجية وتركيزاً عندما (أ) نرى ثمار عملنا ،(ب) نعرف أن عملنا يساعد الآخرين ،(ج) تتلقى تعزيز إيجابي حول قدراتنا ،(د) عرض الصور التي تثير المشاعر الإيجابية ، أي: خذ وقتاً في الإعجاب بالصفحات التي كتبتها بالفعل والأبحاث التي نشرتها بالفعل ، احتفظ بملف لجميع رسائل البريد الإلكتروني والبطاقات التي يشكرك طلابك فيها على إلهامهم وتعليمهم ،كلف أحبائك مسؤولية تذكيرك ما هي نقاط قوتك ومواهبك ، احتفظ بصور لما قاله أحبائك في مكتبك.</p>
<p>Doodle.</p> <p>The practice improves focus and recall, and it helps you to stay engaged in the subject you're thinking about.</p>	<p>ارسم ، خربش.</p> <p>هذه الممارسة تحسن التركيز والتذكر ، تساعد على مواصلة الموضوع الذي تفكر فيه.</p>
<p>As you reach each mini-milestone, celebrate your progress so that you're inspired to make more of it. Every time you turn in a chapter or make your way through a thicket of revision notes, reward yourself with a trip to the pub, a new pair of shoes, a hot-fudge sundae, or whatever else makes you happy.</p>	<p>كافئ نفسك كلما أنجزت مهمة ما.</p> <p>احتفل بالتقدم الذي تحرزه لتكون حافزاً لك لتحقيق المزيد.</p>
<p>Keep a Victory Log where you record every one of your</p>	<p>اكتب إنجازاتك في سجل الإنجازات.</p>

<p>accomplishments, however seemingly insignificant. If you don't, it'll be too easy to feel that you're making no progress. Even though I'm done with my Ph.D., I still keep an ever-growing list of victories in the Notes app on my phone. Here's how Matt Schohlau tracked his progress in grad school, beginning in his second year: "I started writing down every weekend what I had accomplished during the preceding week. I took great care in this, and I often reread what I had done in the past few weeks... Sometimes in the middle of the week I would realize that I hadn't accomplished anything to be recorded at the end of the week, and I would make sure I would get something done." Schohlau explains the importance of tracking one's progress: "During a Ph.D. you often try something, and it doesn't work in the end. That can be frustrating -- but I feel that tracking what you have done helps to overcome this frustration. The path to success has unexpected twists and turns in a Ph.D., and while a failed attempt looks like no progress, it really is".</p>	<p>يبدو هذا غير مهم ، إذا لم تفعل ذلك فسيكون من السهل جدًا الشعور بعدم إحراز أي تقدم.</p> <p>على الرغم من أنني حصلت على الدكتوراه ، إلا أنني مازلت أحتفظ بقائمة متزايدة من الإنجازات.</p> <p>إليك كيف تابع Matt Schohlau تقدمه: " لقد بدأت أكتب كل أسبوع ما أنجزته خلال الأسبوع السابق. اهتمت كثيرًا بهذا الأمر ، وكثيراً ما أعدت قراءة ما فعلته سابقاً ... أحياناً في منتصف الأسبوع ، كنت أدرك أنني لم أنجز أي شيء يتم تسجيله بنهاية الأسبوع ، وأؤكد من أنني سأقوم بشيء ما " يوضح Schohlau أهمية تتبع تقدم الشخص: " أثناء الدكتوراه غالباً ما تحاول تجربة شيء ما ولا تنجح في النهاية، قد يحبطك ذلك - لكنني أشعر أن تتبع ما قمت به يساعد في التغلب على هذا الإحباط ، الطريق إلى النجاح له ثايا غير متوقعة في حين أن المحاولة الفاشلة تبدو وكأنها لا تقدم ".</p>
<p>Develop habits that foster creativity because the research that will earn you the doctorate requires this faculty. Keep in mind these 18 things creative people do differently. Among other habits, creative people daydream, observe their surroundings, make the most of failures, ask big questions, and take risks.</p>	<p>طور عاداتك لتعزيز الإبداع ، البحث العلمي يتطلب ذلك.</p> <p>تذكر الأشياء الـ 18 التي يقوم بها المبدعون بشكل مختلف.</p> <p>من بين العادات: المبدعون يحلمون ، يستفيدون لأقصى حد من حالات الفشل، يطرحون الأسئلة، يتحملون المخاطر.</p>
<p>Don't let your dissertation committee members avoid you.</p> <p>I heard of one doctoral student who got an elusive professor's attention by taping a giant orange poster to his office door. It worked! The point is, don't be afraid to insist that people fulfill their obligations to you.</p>	<p>لا تدع أعضاء لجنة المناقشة يتجنبونك (لا يهتمون بك) كثيراً.</p> <p>طالب حصل على انتباه واهتمام الأستاذ من خلال وضع ملصق برتقالي على باب مكتب الأستاذ.</p> <p>لا تخف تجاه إصرار الأشخاص على أداء التزاماتهم إليك.</p>
<p>During work time, block distracting websites using one of the many free apps developed for this purpose, such as FocalFilter, SelfControl, or Cold Turkey.</p>	<p>أثناء عملك ، أغلق صفحات الويب / الإعلانات التي تشتت انتباهك باستخدام تطبيقات مجانية ، مثل:</p> <p>Adblock Plus ، Cold Turkey ، SelfControl ، FocalFilter</p>
<p>Learn how to use Word's Track Changes feature, if you haven't already, so that you can track different versions of your documents over time, prioritize different readers' feedback, and opt to reject changes with which you don't agree. Also ask readers of your work to add their comments in comment boxes rather than in the text itself.</p>	<p>تعلم كيف تستخدم أداة "تتبع التغييرات" في برنامج Word يمكنك تتبع إصدارات (نسخ) مختلفة من مستنداتك بمرور الوقت</p> <p>حدد أولويات ملاحظات القراء ، واختر: رفض التغييرات التي لا تريد.</p> <p>اطلب أيضاً من قراء عملك إضافة تعليقاتهم في مربع التعليقات وليس بالنص نفسه.</p>
<p>Back up everything in multiple places. Don't be one of those people who loses hours' worth of work to a hard drive crash.</p>	<p>اعمل نسخ احتياطية لأعمالك و ملفاتك في عدة أماكن: (ملف بحث التخرج: 3 أماكن مثل : قرص C ، قرص D ، CD ، فلاشة ...)</p> <p>لا تخسر أيامك وساعات عملك إذا تعطل قرص التخزين (ذاكرة الحاسوب) لديك.</p>
<p>Know at least the basics of Microsoft Word so that you</p>	<p>تعلم باكراً أساسيات أوفيس وورد Microsoft Word.</p>

can quickly adjust margins, insert tables, use heading styles, etc, as needed. Understand your technological tools in general so that they can save you as much time as possible.	تعلم باكراً مهارات البرامج المستخدمة للأبحاث لتوفير الوقت والمال والجهد لاحقاً. استعن بشروحات اليوتيوب المجانية.
Find the productivity apps that work for you. I like Evernote, Mind Node, and Caffeine. I'm sure a hundred cool new ones have come out since I last checked.	ابحث عن تطبيقات جوال/حاسوب تساعدك وتسرع عملك. أنا أحب Evernote و Mind Node و Caffeine. هناك تطبيقات وبرامج جديدة رائعة في كل يوم.
Honor the connection between writing and thinking. Let me quote professor/writing coach Theresa MacPhail, who asserts that the secret to writing a dissertation is simply to write, every single day: "Because writing is thinking, brilliant thoughts do not just appear on the page after long hours of arduous musing on a subject. In my experience, the best ideas almost always come about through the act of writing itself—usually just at that moment when you've run out of steam and are staring down a seemingly intractable problem, desperately wanting to quit." I don't agree with MacPhail that writing, research, and editing are entirely discrete tasks. I happen to work best when I'm switching among closely related tasks at 20- or 30-minute intervals. But regardless of whether MacPhail's exact strategy works for you, her column is definitely worth a read.	العلاقة بين الكتابة والتفكير. Dr. Theresa MacPhail تؤكد أن سر كتابة بحث هو ببساطة أن تكتب ، يومياً: " لأن الكتابة هي التفكير ، الأفكار الرائعة لا تظهر فقط بعد ساعات من التأمل الشاق في موضوع ما. حسب خبرتي فإن أفضل الأفكار تأتي غالباً من خلال ممارسة الكتابة نفسها - عادة فقط في تلك اللحظة عندما تنفذ قوتك وتحقق بمشكلة مستعصية ، وترغب بشدة بالتوقف". لا أتفق مع MacPhail على أن الكتابة والبحث والتحرير مهام منفصلة تماماً. أنا أعمل بشكل أفضل عندما أقوم بالتبديل بين المهام المترابطة ضمن فترات 20 - 30 دقيقة.
Just write. If you're one of those people who struggles to get ideas from your head onto the page, try free-writing. Don't worry about it sounding right or being organized the first time. Just get it down. You can come back to your document with fresh eyes a few days later and create a reverse outline so that you can see the structure of what you've said and figure out how to re-organize it.	اكتب فقط. إذا كنت من الباحثين الذين يكافحون للحصول على أفكار من رأسك إلى بحثك ، فحاول أن تكتب ، ولا تقلق لجعل ما تكتب يبدو صحيحاً أو منظماً في المرة الأولى. يمكنك العودة بعد أيام لما كتبت وإنشاء مخطط عكسي لمراجعة ما كتبته وإعادة تنظيمه.
Develop a writing strategy that plays to your strengths, as I describe in this blog post.	طور استراتيجية كتابة تناسبك.
Free yourself from the grip of grammar and other lower-order concerns. Don't let an obsession with your potential grammar errors slow your writing progress. Grammar is the easiest thing to have an editor correct for you.	أثناء الكتابة: حر نفسك من مخاوف الأخطاء اللغوية المحتملة أو غيرها لكي لا تبطل تقدم كتابتك ، لاحقاً: استعن بمن يساعدك بالتدقيق اللغوي.
But also, find a grammar resource that works for you, such as Grammar Girl.	استفد من ميزة التدقيق الإملائي في وورد Word ، أما ميزة التدقيق النحوي غير جيدة ، مع ذلك التدقيق الإملائي هو جزء من عملية التدقيق اللغوي.
Find a visual design resource if you need to represent your findings in figures and charts: perhaps Stephen Few's Show Me the Numbers: Designing Tables and Graphs to Enlighten.	تمثيل البيانات والنتائج في رسوم بيانية وجدول وأشكال توضيحية. إذا احتجت لمساعدة في تصميم ،رسومات ،مخططات استعن ب: مختصين/ دكاترة/ يوتيوب/ زملاء/ ...
Use Endnote or a similar tool to manage and format your references and citations.	استخدم برنامج Endnote أو أي برنامج مشابه لإدارة وتنسيق المراجع والاقتباس في بحثك.
Work recursively. As you develop your dissertation project, move back and	قم بالمراجعة: اعمل بشكل متكرر.

<p>forth between others' work and your own, between the abstract and the concrete, between the data and your analysis of it. This recursive movement is the key to ending up with a cohesive, relevant project.</p>	<p>بينما تكتب بحثك ، تنقل بتكرار بين عملك وعمل الآخرين ، وبين الملخص والمحتوى ، وبين البيانات وتحليلك لها ... هذه الحركة التكرارية هي المفتاح لتنتهي بمشروع مترابط ملائم.</p> <p>اقرأ و راجع ما كتبته عدة مرات.</p>
<p>Keep your inbox ruthlessly organized. Sort messages into folders immediately upon receiving them. For example, you could have folders entitled Advisor, Research, Teaching, Meetings, Conferences, Events, and Social. Flag any messages that you do not read and sort immediately.</p>	<p>حافظ أبدأً على بريدك الوارد E-mail inbox منظماً.</p> <p>فرز الرسائل في مجلدات فور استلامها، مثلاً قد يكون لديك مجلدات بعنوان: البحث ، والتدريس ، والاجتماعات ، والمؤتمرات ، والأحداث ، والاجتماعية.</p> <p>ضع علامة على أي رسائل لا تقرأها وصنفها فوراً.</p>
<p>Deal with Impostor Syndrome. Ironically, your feeling of "impostorism" is probably a sign that you do in fact belong. My first year in grad school, I felt like I was trying to figure skate in the Olympics while wearing rental skates. Finally I realized that most people felt that way. I'm glad I didn't drift away from the program for fear that I was not capable of doing the work. You know, because I ended up doing just fine.</p>	<p>تجنب متلازمة المدعي "Impostor Syndrome" :</p> <p>عندنا تشعر بأنك لا تستحق نجاحك وتبرره بضربة الحظ وأنه ليس بمجهودك وقدراتك.</p> <p>لكن دعك من أوهامك.</p>
<p>If you have a child, get help, and lots of it, from people who love your child dearly. Guilt and worry over your child's well being are not going to help your productivity any more than they help your parenting. If you want to go the nanny route, try Care.com, where you can post a job ad for your ideal part- or full-time nanny and also read up on how to choose, hire, and pay your nanny. Think of the money you spend on quality childcare as an investment in your child and in your career, rather than as a consumable good that is gone as soon as you "use" it.</p>	<p>إذا كان لديك طفل ، فاطلب المساعدة من أشخاص يحبون طفلك كثيراً أو استعن بمربية أطفال ، روضة أطفال ..</p> <p>القلق بشأن رعاية طفلك لن يساعدك في تحسين إنتاجيتك أفضل مما لو رعيته بنفسك.</p> <p>فكر في الأموال التي تنفقها على رعاية طفلك جيداً كاستثمار في طفلك وليس كسلعة مستهلكة.</p>
<p>Get your relationship on solid footing, or get out of it. If you have a spouse/partner, I hope it's someone who respects your work and is willing to bear with the financial, emotional, and physical sacrifice that is grad school. The right partner energizes, stabilizes, and encourages you. If your relationship with your partner is making grad school harder rather than easier, have some frank conversations about what's going on beneath the surface.</p>	<p>إذا كان لديك زوج ، أرجو أن يكون شخصاً يحترم عملك ويكون مستعداً لتحمل التضحيات ، ويدعمك ويشجعك.</p>
<p>Use your dissertation proposal defense to your advantage. Ask questions, welcome your committee members' critiques, and listen for clues as to how to make your project go as smoothly as possible.</p>	<p>استفد من مناقشة مقترح بحثك.</p> <p>احضر مناقشات تخرج زملاءك لتستفيد منها لاحقاً.</p> <p>اطرح أسئلة ، ورحب بكل انتقادات لجنتك واستفد منها.</p>
<p>Don't reinvent the wheel. Whenever possible, swap class notes, lesson plans, etc., with colleagues.</p>	<p>لا تكن لوحداً :</p> <p>كلما أمكنك تبادل وتعاون مع زملاءك: المحاضرات المسجلة / ملاحظات الدروس / خطط الدروس / ملخصات وشروحات ... الخ.</p>

	استفد من: رسائل الخريجين ، ومن خبرات من سبقك.
Outsource and barter when you can. Your graphic designer friend can create the diagrams and charts for your articles, and in exchange, you can dog-sit for her. Your grammar-savvy friend can proofread your papers, and in exchange, you can help him re-vamp his teaching wardrobe.	استعن بغيرك وساعدهم عندما تستطيع. يستطيع صديقك مصمم الجرافيك إنشاء الرسوم البيانية والمخططات لبياناتك ، وفي المقابل تساعده بشيء تجيده. يستطيع صديقك المدقق اللغوي تدقيق أوراقك ، وفي المقابل تساعده بشيء تجيده.
Collaborate with members of your cohort and other peers through a formal writing group or through informal conversations in offices and hallways. When your thoughts are tangled up, the process of describing your work to another person can help you to untie the knots. Tell peers your specific goals so that they can hold you accountable. Contrary to what a senior scholar once told me, academic success is not a zero-sum game.	تعاون مع زملاءك وناقشهم لتدعموا ولتحفزوا بعضكم البعض مثل : بحوث مشتركة ، التواصل ، ... عندما تتشابك أفكاركم ، ربما تساعدك عملية وصف عملك لشخص آخر على حل مشكلاتك.
Seek advice from people in similar fields and/or life circumstances who finished grad school in a timely manner. In case you hadn't noticed, people love talking about how they got to be so successful and dishing out advice based on their own experience.	اطلب المشورة من أشخاص في مجالات / ظروف مشابهة ممن تخرجوا بمدة مناسبة. الأشخاص يحبون التحدث عن كيفية نجاحهم ويقدمون النصح بناءً على تجربتهم.
Realize that you will always have more to learn, and be sure to listen, really listen, to people who know more than you. As Maimonides said, "Teach thy tongue to say, 'I do not know,' and thou shalt progress."	تأكد بأن هناك دائماً المزيد لتتعلمه ، أنصت جيداً للأشخاص الذين يعرفون أكثر منك. كما قال Maimonides : "عَلِّمْ لسانك أن يقول: لا أعرف ، وسوف تتقدم ".
Use peer pressure to your advantage. You know that one grad student in your department who always seems determined to appear smarter and more accomplished than everyone else? Spend at least fifteen minutes around that person every time you need a jolt of ambition.	استفد من المنافسة. يوجد طالب واحد في قسمك يبدو دائماً عازماً على الظهور أكثر ذكاءً وإنجازاً من غيره. اقض 15 دقيقة حول هذا الشخص في كل مرة تحتاج فيها إلى طموح كبير.
Consider advice carefully, but don't always take it. Throughout grad school, you're bound to get conflicting advice about your research, your teaching, and your efforts on the job market. Don't get frustrated and shut down. Weigh the advice carefully, ask your advice-givers for clarifications and exceptions, and make the best decisions you can. Academic work, like everything else, is endlessly complex. You'll never please everyone.	فكر في النصيحة بعناية ، لكن لا تطبقها دائماً. ستحصل على نصيحة معارضة حول بحوثك/تدريسك/عملك ، لا تشعر بالإحباط ، زن النصائح بدقة ، واطلب من مقدميها توضيحات ، واتخذ أفضل القرارات الممكنة. العمل الأكاديمي كغيره معقد بلا حدود، لن ترضي الجميع.
Don't let formatting your documents become a time-sucker. The work is so easy to outsource by hiring an editor or a document processing specialist. Alternately, solve each formatting frustration ad hoc by finding a YouTube videos for each specific formatting challenge you face, when you face it. For example, I found this great tutorial on how to create an automatic table of contents. (Useful for #49, above.)	لا تدع تنسيق المستند يسرق وقتك. استعن بغيرك: محرر / متخصص في معالجة المستندات. بتعاقب، قم بحل كل مشكلة تنسيق مخصص من خلال البحث عن مقاطع يوتيوب لكل مشكلة تظهر . على سبيل المثال.
When developing an argument or a narrative out of a mass of facts or ideas, diagram your material visually. You might try writing all of your variables, constructs, or sources on index cards, and stick the cards to a magnetic	عند إعداد سرد مجموعة من الحقائق أو الأفكار ، قم برسم الأفكار والمخططات على ورق مسودة أو لوح

<p>white board. Move the cards around as needed and draw arrows to show relationships. Snap photos of the board in different configurations so that you can record the progress of your work and return to an earlier iteration if necessary.</p>	<p>قد تحاول كتابة جميع المتغيرات أو المصادر على بطاقات تلتصقها على لوحة بيضاء ممغنطة، حرك البطاقات حسب الحاجة وارسم أسهم لإظهار العلاقات، التقط صوراً للوحة بتكوينات مختلفة حتى تتمكن من تسجيل تقدم عملك والرجوع إلى تكوين سابق إذا لزم الأمر.</p>
<p>When you're losing perspective on a long paper, print out the document. Looking at a hard copy of the paper in its current form, you'll be able to see more easily the relative length of your various sections, the organizational framework you've used (intentionally or not) to structure your ideas, the frequency with which you use key words, the sub-sections that are under-developed, etc. Plus you'll give your eyes a break from the computer screen.</p>	<p>عندما تفقد الرؤية على بحث طويل على الحاسوب ، اطبعه ورقياً. عند النظر إلى نسخة ورقية من البحث ستتمكن من رؤية: الطول النسبي للأقسام بسهولة ، والإطار التنظيمي الذي استخدمته لتنظيم أفكارك ، وتكرار الكلمات الأساسية ، والأقسام الفرعية غير المحسنة ، ... إلخ. أيضاً ستريح عينيك من شاشة الكمبيوتر.</p>
<p>When working on a long writing project, create an easily updated outline by using the Heading Styles in Microsoft Word. First, put each of your sub-headings in the appropriate heading style according to the level of the heading. Then, at the beginning of your document, insert an Automatic Table of Contents. This TOC is essentially an outline of your manuscript-in-progress. Now you can easily see the structure of your argument, and you can instantly update it every time you add or change a sub-heading. Just highlight the TOC and click "update field." Use the TOC/outline to check the overall structure of the argument, the number of sub-sections per section, and so on.</p>	<p>عندما تعمل على مشروع / بحث طويل ، قم بوضع فهرس أولي Outline يسهل تحديثه باستخدام "أنماط عناوين" في Word. أولاً ، ضع كل عنوان من العناوين الفرعية في نمط عنوان مناسب وفقاً لمستوى العنوان. ثم ، في بداية المستند ، أدخل "جدول المحتويات التلقائي" وهو أساس مخطط مشروعك قيد التنفيذ. يمكنك الآن رؤية بنية الفقرات بسهولة ، ويمكنك تحديثه على الفور في كل مرة تقوم فيها بإضافة عنوان فرعي أو تغييره. استخدم جدول المحتويات للتحقق من البنية العامة للفقرات ، وعدد الأقسام الفرعية لكل قسم ، .. إلخ.</p>
<p>Never, never stare blankly at a computer screen. If you're not making progress, get up and move. Better to open a book or even gaze out a window, than to stare at a computer screen that's going to fry your eyes and make you feel discouraged.</p>	<p>أبداً ، لا تجلس أمام شاشة الكمبيوتر لمدة طويلة. إذا كنت لا تحرز تقدماً ، فانهض وتحرك، من الأفضل فتح كتاب أو حتى النظر من نافذة ، بدلاً من التحديق على شاشة الكمبيوتر التي تتعب عينيك وتجعلك تشعر بالممل والإحباط.</p>
<p>Plan your doctoral exams so that your reading lists are as relevant as possible to your dissertation project.</p>	<p>خطط لامتحانك بحيث تكون القراءة ذات صلة ببحثك (رسالتك) قدر الإمكان.</p>
<p>Take advantage of all your university's academic resources: research librarians, online resources, dissertation support programming, writing labs, and so on.</p>	<p>استفد من جميع الموارد الأكاديمية في جامعتك: أمناء المكتبة البحثية ، شبكة الإنترنت ، مختبرات الكتابة والحاسوب ، غرف المطالعة المكتبية ، فهارس المكتبة وحاسوبها ، ... إلخ.</p>
<p>Take advantage of all your university's non-academic resources: such as gyms, health services, and student life programming. These resources can contribute to your progress in intangible ways. Exercise increases your energy, health services help keep your body working, and events such as guest lectures can spark new insights for your work.</p>	<p>استفد من جميع الموارد غير الأكاديمية في جامعتك: مثل صالة الألعاب الرياضية ، الخدمات الصحية ، البرامج الطلابية ... إلخ. التمرين يزيد من طاقتك ، والخدمات الصحية تساعد في الحفاظ على عافيتك ، ويمكن أن تلهم الأحداث مثل محاضرات الضيوف رؤى جديدة لعملك.</p>

<p>Eat. My quick power foods in grad school were hard-boiled eggs, Ovaltine, and bran flakes. Sure, my husband still makes fun of me for the fact that I lived on these foods for 5 years. But what's so strange about them, really? All three foods are nutritious, cheap, and require zero prep time. If you want to be more zen about your diet, try sticking to the simple foods that monks eat to promote meditation.</p>	<p>تناول أطعمة سريعة (صحية ، رخيصة ، لا تأخذ وقتاً ...)</p>
<p>Keep convenience foods in your office so that, on days when you forget your lunch, you don't have to trudge out to buy a sandwich.</p>	<p>احتفظ بأطعمة ملائمة في مكتبك بحيث لا تضطر في الأيام التي تنسى فيها الغداء إلى شراء شطيرة.</p>
<p>Choose a dissertation topic as early in grad school as you can. Don't spend years flitting from topic to topic, afraid to commit. This project does not define your identity as much as you think it does. If you settle on your topic early on, you can make more of your coursework feed into your dissertation project. Take courses with professors who will be flexible and let you tailor your papers to your dissertation.</p>	<p>اختر عنوان بحثك باكراً قدر ما تستطيع. لا تقض وقتك في القفز من عنوان إلى آخر وتخشى الالتزام به. مشروع التخرج لا يحدد هويتك بقدر ما تظن. حدد باكراً منهجية البحث الملائمة Methodology.</p>
<p>Early in the dissertation process, take the time to design your research well. Get feedback from an expert in your research method. Make sure your plan is strong before proceeding to the IRB, pilot study, proposal, etc.</p>	<p>ابدأ باكراً في إعداد البحث ، ربما تستغرق وقتاً طويلاً لتصميم بحثك بشكل جيد. اعرض عملك على دكاترة قسمك لمراجعته واطلب تعليقاتهم تأكد من أن خطتك قوية قبل المضي إلى مجلس البحوث العلمية ، أو الدراسة التجريبية ، البروبوزال Proposal ... إلخ.</p>
<p>Keep your dissertation topic as narrow as possible, without verging into insignificance. Ask experts in your narrow research area what new projects are most needed. No matter how tempting, don't set out to change the world with your dissertation. Focus on the one problem you can solve in X number of pages. Once your committee passes you, you can revise your dissertation into a world-changing publication.</p>	<p>حافظ على عنوان بحثك واضحاً محدداً قدر الإمكان ، دون تقليل أهميته. اسأل الأساتذة في مجال بحثك عن المشاريع الجديدة الأكثر حاجة. ركز على مشكلة واحدة يمكنك حلها في عدد x من الصفحات. استفد من خبرات الآخرين عند اختيار عنوان بحثك.</p>
<p>When choosing your research topic, use others' lit reviews to your advantage – especially recent lit reviews. Reading other scholars' recent surveys of the current state of knowledge in your field is an efficient way to locate gaps or flaws in the existing knowledge. For potential research topics, you can also try scouring the conclusions of other scholars' recently published work, specifically the sections where the authors make recommendations for future research. Before you embark on the research, though, double-check that the project has not yet been done.</p>	<p>قبل اختيار عنوان بحثك ، راجع الأدبيات السابقة (literature reviews) حتى تفيدك ، خاصة الدراسات السابقة الأخيرة. يمكنك أيضاً البحث عن استنتاجات الأبحاث المنشورة مؤخراً ، وتحديداً توصيات للبحث في المستقبل في مجالك. قبل الشروع في بحثك ، تحقق مرة أخرى من أن بحثك لم يتم (يُدرس) من قبل.</p>
<p>Be ready to adapt quickly if a project similar to yours gets published by someone else while you're still writing it yourself. Even if someone publishes a nearly identical study, it's likely that there is some difference between your approach and the other person's. Or, there may be some tweak or adjustment you can make to salvage the project. Don't discard your project lightly.</p>	<p>كن مستعداً لتغيير بحثك في حالة نشر بحث مماثل لموضوعك من قبل باحث آخر. إذا نشر باحث ما دراسة متطابقة تقريباً ، فمن المحتمل أن يكون هناك بعض الاختلاف بين نهجك والنهج الآخر ، أو قد</p>

	يكون هناك بعض التغييرات التي يمكنك إجراؤها لإنقاذ مشروعك. لا تتجاهل مشروعك باستخفاف.
Read backwards. That is to say, when reading the literature in your field, pay close attention to publication date. Work backwards from the most recent research to the oldest. Starting with a firm grounding in what's happening now will help you know what you can skip in the older literature. Depending on your field, don't bother with older stuff unless it's foundational.	أدبيات الموضوع : عند قراءة الدراسات السابقة literature ، انظر لتاريخ النشر وابدأ من أحدث الأبحاث إلى الأقدم. ذلك سيساعدك على معرفة ما يمكنك تخطيه في الأدب literature القديم ، حسب مجالك ، لا تهتم بالقديم إلا إذا كان أساسياً.
Ask questions on Quora and be amazed by the thoughtful and well-informed replies you receive overnight. Follow the topic threads related to your discipline, as well as the threads on graduate school, doctoral studies, and academic writing/publishing.	اطرح تساؤلاتك على منصات، منتديات علمية و أكاديمية وتخصصية ومهنية ستندهش حين تجد الخبراء والمطلعين، تابع مواضيع ومستجدات قسمك / الدراسات العليا / والكتابة الأكاديمية / النشر.
Integrate your social media use into your work. Follow and interact with people and organizations whose posts might spark ideas related to your own research. Blog or tweet about your research. Your followers can be a sounding board as you develop your ideas.	استفد من وسائل التواصل الاجتماعي تجاه عملك. تابع وتفاعل مع الذين ينشرون ما قد يفيدك بأبحاثك. اكتب بوسناً (post) عن بحثك ، اسأل ، فقد تأتيك تعليقات تطور أفكارك، تساعدك، تختصر طريقك.
Keep up with the necessary sites , like Chronicle of Higher Education, Inside Higher Ed, TheProfessorIsIn, ChronicleVitae, and any other site you can find that produces timely and reliable advice for graduate students in your field. Obviously, you should work with ScholarShape to streamline your writing process!!	تصفح وتابع المواقع المفيدة لطلاب الدراسات العليا ، مثل: Chronicle of Higher Education, Inside Higher Ed, TheProfessorIsIn, ChronicleVitae, ScholarShape, ... وأي مواقع أخرى تقدم مشورة موثوقة لطلاب الدراسات العليا في مجالك ، اسأل الباحثين/الدكاترة عن مواقع مفيدة.
When you encounter difficulties, sublimate your negative emotions (anger, fear, insecurity, grief) into your work. Sorry to quote Samuel Johnson again, but, "Sorrow is the mere rust of the soul. Activity will cleanse and brighten it."	عندما تواجه صعوبات ، تغلب على مشاعرك السلبية (كالغضب والقلق وعدم الاطمئنان والحزن...) في عملك. يقول Samuel Johnson: "الحزن هو مجرد صدأ الروح، سيقوم النشاط بتنظيفها وإشراقها".
Realize that setbacks are a dime a dozen in grad school. When they happen, don't waste time and energy feeling sorry for yourself. Remember that grad school is a privilege and a gift. As one grad school mentor is fond of saying, "Onward!"	في الدراسات العليا المصاعب مضاعفة. عندما تحدث ، لا تضع الوقت والجهد بالأسف ، تجاوزها.
When you're feeling low, remember that the very instant you reach your nadir is the instant that your triumphal upswing begins. Think of those hard-work montages that come two-thirds of the way through movies. Summon your courage and carry on.	عندما تشعر بالضعف والإحباط ، تذكر أن اللحظة التي تصل فيها إلى الأسوأ هي اللحظة التي يبدأ فيها صعود انتصارك ، لذا استجمع شجاعتك واستمر في ذلك.
Consider your failures to be paradoxical successes. Benjamin Franklin said, "I didn't fail the test. I just found 100 ways to do it wrong." Wrong answers and dead ends are intrinsic facts of the researcher's life. Discovering and rejecting what doesn't work represents progress toward the right answer and the productive path.	إخفاقاتك هي درجات سلم نجاحك. قال بنيامين فرانكلين: " لم أفشل بالتجربة، أنا فقط وجدت 100 طريقة خاطئة لتنفيذها". الإجابات الخاطئة والنهايات المسدودة هي حقائق جوهرية في حياة الباحث ، اكتشف واستبعد ما لا يمثل تقدماً نحو الصواب والمسار المثمر.

<p>Love your work, and love the people for whom you work. Call me sentimental, but I'm pretty sure love is the ultimate motivator.</p>	<p>أحب عملك ، وأحب الأشخاص الذين تعمل معهم. الحب هو الحافز النهائي.</p>
<p>As you assemble your dissertation committee, pay attention to how the various members are getting along. Have back-up members in mind in case someone doesn't make tenure, or something else goes south. Beware rivalries, conflicting egos, and so on.</p>	<p>عند اختيار لجنة المناقشة والحكم ، انتبه إلى طريقة مناقشة مختلف الأعضاء. خذ في اعتبارك أعضاء احتياطيون في حالة غياب/ذهاب عضو ما. احذر المنافسات ، غرور الاختلاف .. الخ.</p>
<p>Overcome perfectionism. Perfectionism is not only painful (according to this article in <i>The Atlantic</i> on "The Agony of Perfectionism"); it's also a waste of time. In 2012, Kerry Ann Rockquemore wrote a 5-part series on the cost of perfectionism among academics. She points out that even though "the culture and structure of academic institutions exacerbates perfectionism," the sad truth is that "perfectionism has been shown to have a negative impact on scholarly productivity." Rockquemore describes the 5 stages of overcoming perfectionism: "1) Recognize what academic perfectionism looks like and understand what it's costing you; 2) Start breaking the cycle of perfectionism on a daily basis; 3) Experiment with strategies for overcoming perfectionism in your writing; 4) Experiment with strategies for overcoming perfectionism in your teaching and service; and 5) learn the high art of intentionally varying your standards across your work and life." Rockquemore's five wise articles are essential reading for those among us who are sometimes stalled by our obsession with perfection.</p>	<p>تغلب على الكمالية. تصف Rockquemore المراحل الخمس للتغلب عليها: (1) تعرف على شكل الكمال الأكاديمي واعرف كم يكلفك. (2) البدء في كسر دورة الكمالية على أساس يومي. (3) جرب استراتيجيات للتغلب على الكمالية في كتاباتك. (4) جرب استراتيجيات للتغلب على الكمالية في التدريس والخدمة. (5) تعلم فن تباين معاييرك إرادياً خلال عملك وحياتك.</p>
<p>Publish! As you hurry along in your degree program, don't forget the necessity of publishing while still in graduate school. Check out Jeff Bilbro's awesome advice for racking up publications while you're still a doctoral student.</p>	<p>انشر بحثاً في مجلات علمية. بينما تتعجل لتتخرج ، لا تنس أهمية النشر أثناء دراستك.</p>
<p>Create a Motivation Station on Pandora with all the music that motivates you most. <i>Edit August 7, 2014: You can also create playlists with your favorite tracks for dissertation-writing.</i> <i>*This tip is courtesy of Zakiya Luna, Ph.D., Assistant Professor of Sociology at UC Santa Barbara.</i></p>	<p>أنشئ محطة محفزة على Pandora مع كل الموسيقى التي تحفزك أكثر. يمكنك أيضاً إنشاء قوائم تشغيل مع المسارات المفضلة لكتابة بحثك. <i>*هذه النصيحة مقدمة من د. زكية لونا ، أستاذ مساعد علم الاجتماع بجامعة كاليفورنيا.</i></p>
<p>Tell your graduation deadline to every person who can influence your progress. It helps to specify why you chose that deadline—say, the impending birth of a child. Your advisor might be more likely to provide timely feedback on your latest chapter if he or she knows that you have to defend before your Mini-Me arrives.</p>	<p>أخبر عن موعد تخرجك كل شخص يمكنه دعمك ومساندتك ، قد يكون مشرفك أكثر من يقدم ملاحظات في الوقت المناسب.</p>
<p>Take heart. If you've read (or super-skimmed) all the way to the end of this list, that's a sign that you do have the will to finish your Ph.D. quickly. Now all that remains for you to do is to put your new strategies into action.</p>	<p>تشجع وانطلق إذا قرأت أو تصفحت كل النصائح السابقة ، فهذا يدل على أن لديك الإرادة، بقي عليك البدء بتنفيذ النصائح الجديدة.</p>
<p>Look forward to, and plan for, the job you'll have after grad school. I know, I know, [insert complaint about</p>	<p>تطلع إلى الوظيفة التي ستحصل عليها بعد التخرج.</p>

academic job market here]. But think positive. Check out the Alt-Ac career ideas on TheProfessorIsIn.com, Versatile PhD.com, and Alt-Academix.com, as well as in <i>So What Are you Going to Do with That?: Finding Careers Outside Academia</i> .	تصفح المواقع التالية: TheProfessorIsIn.com , Versatile PhD.com , Alt-Academix.com اسأل عن مواقع مفيدة قريبة منك.
Be wary of pouring too much time into the academic job search as you move toward graduation. Efficiency is just as important in the writing of cover letters and tweaking of CVs, as it is in dissertation-writing.	احذر من تضييع وقتك بحثاً عن وظيفة أكاديمية قبل التخرج.
If you teach, grade efficiently. Design the assignments in such a way that you can grade them with a detailed rubric (by merely checking off boxes rather than writing entire sentences) or some other efficient system that is appropriate to your discipline. At the very least, if you must give your students feedback in sentence form, remember that students can only process and integrate 2-3 key takeaways per assignment. Don't overdo it on the comments, or you'll wear out yourself as well as your students.	إذا كنت تحاضر (تدرس) صنف بفعالية. صمم الواجبات بطريقة بحيث يمكنك تصنيفها باستخدام نموذج تقييم مفصل (بمجرد تأشير المربعات بدلاً من كتابة جمل كاملة) أو بعض الأنظمة الأخرى الفعالة الملائمة. إذا كان يجب عليك تقديم ملاحظات لطلابك لا تكثر ولا تبالغ.
Do not allow teaching to take over your life , even if you're one of those teachers who genuinely loves every interaction with every student. Decide upon an appropriate number of hours to spend per week on lesson planning, office hours, and grading, and stick to your limit.	لا تسمح للتدريس بالاستيلاء على يومك. لو كنت أحد المعلمين الذين يعشقون التفاعل مع الطلبة، حدد عددًا مناسبًا من الساعات التي تقضيها في الأسبوع في التحضير، الساعات المكتبية، التقييم، ... ثم تقيّد بحدودها.
Share this list with other Ph.D. students , and in exchange, ask them to pass along to you any of their own tips that aren't included here.	شارك هذه النصائح مع طلاب الدراسات العليا، وفي المقابل اطلب منهم نصائحهم الخاصة التي لم تذكر هنا.
For gosh sakes, take my advice and learn what a paragraph is.	
If you're attending grad school in an exciting city, pretend you're instead living in Waco, Texas, where I went to grad school. Waco is homey and charming in its way, but it's not exactly an epicenter of activity. This can be a good thing for grad students because they don't have to try so hard to stay focused on work.	
How many of these strategies have you already tried, and which do you plan to try next? How do you balance the need for speed and efficiency against other considerations, like the care of one's family and the cultivation of professional skills?	

Reference:

المصدر:

<http://scholarshape.com/blog/2014/3/18/101-tips-for-finishing-your-phd-quickly>

Adnan M. AlKaderi

Adnan79789@gmail.com

_ Mobile: +962777638139

Ahmad S. Hasan

Ahmad.saber201463@yahoo.com

_ Mobile: +201144612917

Thank you



mohamed khatab